

నిత్యయవ్వనంతో ఉండు

పరిపూర్ణత కోసం

నీ కృషి నెప్పుడూ ఆపకు

నీకు వృద్ధాప్యం కలిగించేది ఏది?

వయసు పెరిగినంత మాత్రాన ముసలితనం కాదు. నీ అభివృద్ధి నిలిచిపో యినపుడు మాత్రమే వయసు ముదిరినట్లు.

చేయవలసినదంతా చేశాననీ, తెలుసుకోదగినదంతా తెలుసు కున్నాననీ, పడిన శ్రమకు తగ్గ ఫలితాలనుభవించడమే తరువాయి అని తృప్తిపడి కూర్చొని ఒక జీవితానికి సరిపడా చేసుకున్నాననుకొంటే నిజంగా వెంటనే ముసలితనం వచ్చి వంగి కృంగిపోతావు.

దానికి బదులు నాకు ఇంకా ఎంతో తెలియనిది, తెలుసుకోవలసినది ఉన్నది, చేయవలసినదెంతో వున్నది. నేనింకా ఆరంభంలోనే ఉన్నాను. ఇంకా చేయాలి. ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు ఉన్నది. సూర్యుని వలె వెలుగు చూపుతున్నది. ఎన్నో సాధ్యసాధకాలు దక్కించుకోవాలి. అలాగనుకొంటే చక్కని సుకుమార ప్రాయంలో, యుక్తంగా గడచిన వసంతాలను కన్న ఇకపై దక్కపోయే సిద్ధులన్నిటిని వెనువెంటనే — రేపే — సిద్ధింపచేసుకుం టావు.

నీ తనువు నీ వశం తప్పకూడదని నీవు అభిలషిస్తే, నీ శక్తులను పనికిమాలిన ఆందోళనలతో వృధా గావించకు. ఏది చేసినా నీవు స్వస్థతతో నిదానంగా, నిశ్చల మనసుతో చేయి. శాంతి, నిశ్చలతలలో అత్యంత శక్తి ఉన్నది.

*

గడచిపోయిన వయసుతో ముసలితనం రాదు. అశక్తతతో అభ్యుదయ గమనాన్ని తిరస్కరిస్తేనే వృద్ధాప్యం వచ్చేది. ఇరవై ఏళ్ళ ముసలాళ్ళనీ, డబ్బై ఏళ్ళ పడుచువాళ్లని నేనెరుగుదును. జీవితంలో స్థిరపడుదామనే భావనలో ఆర్జించిన లాభాల వలన ప్రయోజనం పొందదలచి, వలసినదంతా చేసుకొన్నాననుకొని సాధించవలసినదంతా సాధించేశాననే, ఆలోచనతో

పూర్ణమైన ప్రగతి పథాన్ని విస్మరించే స్థితి గలిగితే పురోగతి అధోగతిగా మారి ముసలితనం వచ్చేసిందని అర్థం.

*

వయసు పెరిగేదాని కన్నా ప్రమాదకరమైన వృద్ధాప్యం ఇంకొకటున్నది. ప్రగతి పథంలో ఇక ముందుకు సాగలేని దౌర్బల్యం.

నీవిక ముందకు సాగక, నీ శ్రేయోభివృద్ధి ఆగిపోయి, పొందవలసినది పొందక, పెరుగుదలలేక, నీలో పరివర్తన ఆగిపోయిన నాడు, వెంటనే నీవు వృద్ధుడవే — అంటే — నీవు శిధిలమయే దిశలో పతనమైపోయావు.

యువవృద్ధులు, వర్ధయువకులు ఉంటారు. ప్రగతిశీలమైన రూపాంతరీకరణ జ్వాల నీలో వహించి, అభివృద్ధి సాధిద్దామనే తృష్ణతో తపించి సమస్తం వదలి ఆచి తూచి అడుగేసి క్రొత్త పుంతలో బాగుపడాలని, యెదగాలనీ అభిలషిస్తూ పయనించేవానికి ఆ మార్పే ఆ పురోగమనమే ఆ వికాసమే వ్యక్తికి తరగని నిండు యువ్వనాన్నిస్తుంది. పొందినదానితో తృప్తిపడి చతికిలపడి కూర్చుని, గమ్యాన్నందుకొన్నానని ఇక వేరే సాధించేదేమీ లేదనుకుంటూ, పడిన శ్రమకి పొందిన ఫలితమే చాలనుకుని, ఆనందిస్తూ ఉంటే సరాసరి నీలో నీవు సగం సమాధి చేరినట్లె, జీర్ణావస్థతో చావు తథ్యం. చేయవలసినది చూచుకుంటే చేసినదేమీ కాదు.

ఎప్పుడూ వెనుతిరగకు, ముందు చూపే ఎప్పుడూ ముందు చూపే. ఇంకా మునుముందుకే పోవాలన్నదే, నీ ధ్యేయం.

— శ్రీమాత

వృద్ధాప్యం పొందకుండా ఉండటానికి సర్వోన్నత మార్గం

చైతన్య వికాసం జీవితంలో కష్టాలన్నీ తొలగించే మొదటి ఆశయం. పురోగతిని గమ్యంగా భావించేవానికి వయసు ముదరదు. ఇదే సద్గతి.

*

నిష్ప్రయోజనంగా గడపిన కాలాలు మాత్రమే నిన్ను ముసలివాడిని చేస్తాయి.

అభివృద్ధి సాధించకుండా చైతన్యవికాసం పొందని, పరిపూర్ణత దిశగా అడుగిడని సంవత్సరము అయినా అతి నిష్ప్రయోజనంగా గడపినదే.

ఉన్నత ఉదాత్త ఆశయ సాధన కొరకు మనుగడ పవిత్రంగా అర్పిస్తే నీకు వయోభారం తెలియదు.

*

ఎప్పుడూ బుద్ధిపరంగానే కాక, మనోవిజ్ఞానశాస్త్రపరంగా కూడా, విజ్ఞానాభివృద్ధి సాధించాలి. వ్యక్తిత్వాన్ని విశిష్టంగా సంతరింప చేసుకోవాలి. మంచి లక్షణాలను అలవర్చుకోవాలి. పొరపాట్లు సవరించుకోవాలి. ప్రతి అంశాన్ని, మన అజ్ఞాన, అశక్తతలను నివారించుకునే అవకాశంగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి...

*

పరిపూర్ణతే మన తృష్ణ. అది మానవార్థ పరిపూర్ణత కాకూడదు. అలా అయితే అది అహంకార పరిపూర్ణత అవుతుంది. సమగ్ర దివ్య పరిపూర్ణతకు ప్రతిబంధకం కలిగిస్తుంది. మనం కోరే పరిపూర్ణత ఒక్కటే. ఏకైక, శాశ్వత నిత్య సత్యాన్ని భూమిపై స్పష్టంగా వ్యక్తం చేసి పాదుకొలపడమే.

— శ్రీమాత

యౌవ్వనంగా ఉండట మెలా?

జీవించే ప్రతి క్షణం నిండుగా జీవిస్తూ, పునర్జన్మ పొందడమే నిత్యయౌవన రహస్యం.

*

భవిష్యత్తులో జీవిస్తేనే, ఎల ప్రాయం లభిస్తుంది.

ప్రతి నిమిషం త్యాగబుద్ధితో ఉన్నదానికైగాక, ఉండబోయే స్థితికై తడిస్తేనే, కోడెవయసు గలుగుతుంది.

అసాధ్యాన్ని ఆమోదించకపోవడమే యవ్వనం.

*

అభివృద్ధి: తనకున్నదీ ప్రతి ఘడియ, ప్రగతి సాధనకై పయనించడానికి, సర్వాన్ని త్యాగం చేయగల సంసిద్ధత.

*

బ్రతికిన పదినాళ్ళవరకే యవ్వనం పరిమితం కాదు. సామర్థ్యంతో పెరిగి మంచిని గ్రహించే సాధనే, పడుచుతనానికి లక్షణం. అవ్యక్తంగా నున్న తన శక్తులను పెంపొందించుకొని బహిర్గతం చేసి యోగ్యతలను సాగించు కొనే పూర్ణతను పూర్తిగా సాధ్యం చేసుకోవడమే పెద్దరికం అంటే.

*

కట్టుదిట్టంతో ఆనందమయ జీవనానికి ఆవశ్యకమైనవి చిత్తశుద్ధి, వినయము, ఓర్పు, అభివృద్ధి సాధించడానికి తనివితీరని దాహం. అన్నిటికి మించి అభివృద్ధి పొందగలననే అతీత విశ్వాసం కూడా అవసరం. అభివృద్ధి అంటేనే యవ్వనం. శతాయుష్కుడైనా యువకుడుగా ఉండవచ్చు.

— శ్రీమాత

పురోగతిలో ఆనందం

చేసే పనుల్లో మనలో అంతా తొందరపాటే కనిపిస్తుంది. అనుకున్న వెంటనే కార్యం ముగియాలి. ఏదైనా ప్రయత్నిస్తే, "ఆహా! నేను కృషి చేశాను. నేను నా కృషికి పురస్కారం పొందాలి" అనిపిస్తుంది.

వాస్తవంగా పురోగమనం వలన పొందిన ఆనందం కాదది. పురోగతిలో (వాస్తవ) పొందిన ఆనందం ఏమని ఊహిస్తుందంటే — నీవు నీ ముందుంచుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించినప్పటికీ — అదే — అతిమానస జీవితాన్ని, అతిమానసచైతన్యాన్ని నీవు సాధించినప్పటికీ — ఈ పురోగతివల్ల పొందిన ఆనందం ఏమంటుందంటే — "ఓ! ఈ అనంతకాలంలో ఇది కేవలం ఒక స్థాయి మాత్రమే. దీని తర్వాత ఇంకా ఏదో మరొకటి, ఇంకా మరొకటి — ఇలా వ్యక్తి ముందుకు పురోగమించవలసిన నాడే" అదే, ఆ భావనే నిన్ను ఆనందసాగరంలో ముంచెత్తేది. మరో భావన ఉన్నదే — ఏది? "ఆహా! ఇప్పుడు నేను ఖాళీగా కూర్చోవచ్చు. అంతా పూర్తి అయింది. నా లక్ష్యాన్ని సాధించాను. ఇక దానితో — ఆ సాధించినదానితో ఆనందంగా ఉంటాను," — ఓ! ఇదెంత మందబుద్ధితో కూడిన భావనో! నీవు వెంటనే వయసు మీరినవాడవై, మరి యెదుగుదలే, లేకుండా ఉండిపోతావు.

యువతకి నిర్వచనం: నిరంతర అభివృద్ధి, అనవరత ప్రవర్ధామాన పురోగమనము. ఈ స్థితిలో యువత భాసిస్తుంది. ఇంకా శక్తి, దానితో సామర్ధ్యాల పెంపు అవకాశాలకు కర్మ క్షేత్ర వైశాల్యము అభివృద్ధిలో చైతన్య విస్తరణ, విషయసేకరణ తదనుగుణమైన కార్యాచరణ.

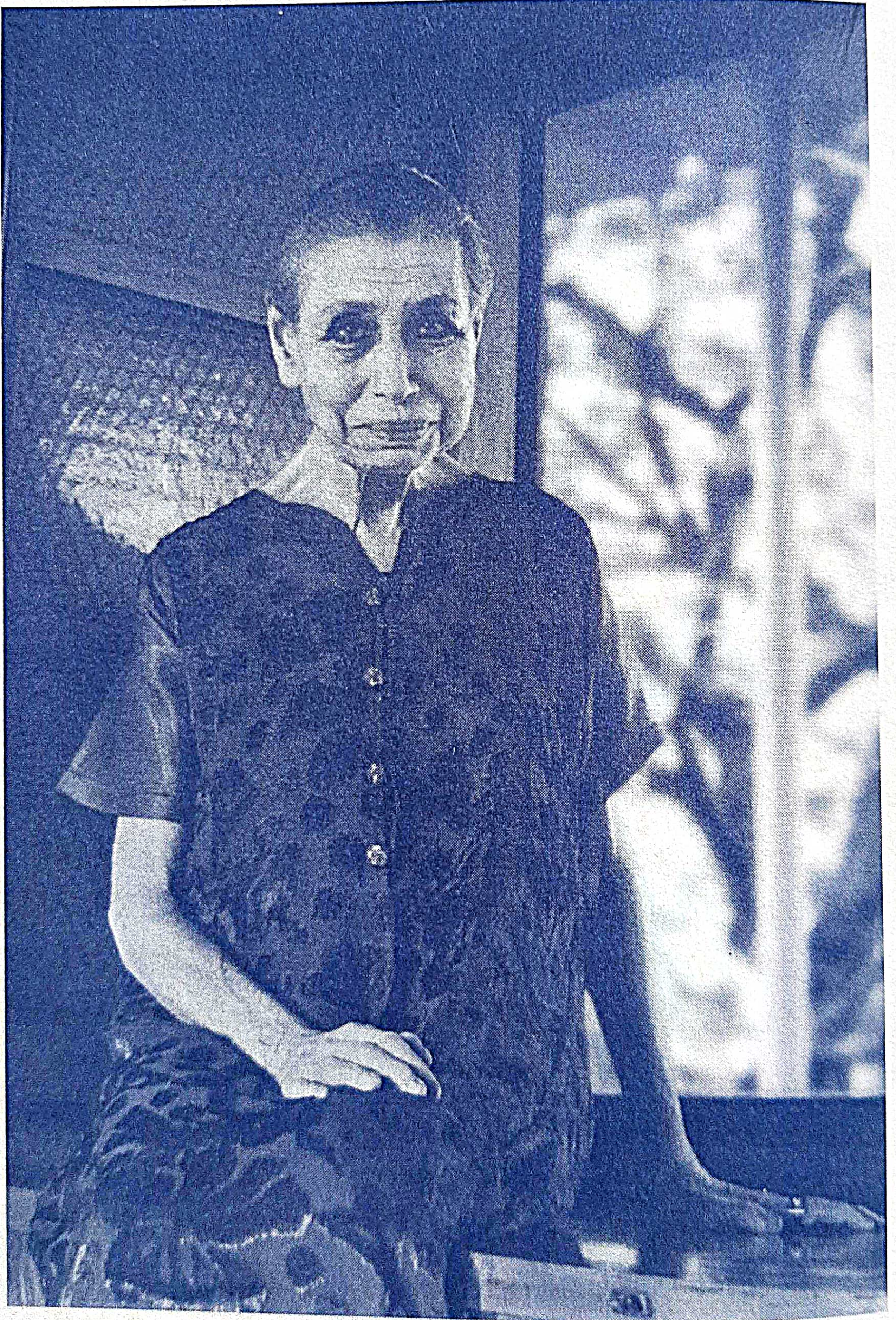
మామూలుగా మాట్లాడుతూ నాతో ఒకరు "ఎదుగుదల లేని వాడు యువకుడే కాడు" అన్నపుడు, అది నిజమే, అన్నాను. అయినా ఎవరూ నిరంతరం ఎదుగుతూనే ఉండరు. పూర్తిగా శారీరకంగా కాకపోయినా వేరే మార్గంలోనైనా పురోగమించగలమని బదులిచ్చాను.

అంటే మన జీవనంలో క్రమానుగతంగా దశలు ఉంటాయి. పోను పోను ఒక విధంగా పరిసమాప్తి అయినది వేరొక రూపంలో మారి కనిపించవచ్చు. రూపం మారవచ్చు. నిచ్చెనెక్కి మళ్ళీ క్రిందకు దిగడం మామూలే. అయినా యాదార్థంగా చూస్తే ఇది అవమానకరం. అలాగ జరగరాదు. ఇది దురలవాటే. ఒక స్థాయికి చేరి ఎదుగుదల ఆగిపోతే అదే గొప్పగా భావించి, దానినే మహత్తరశక్తిగా మలచవచ్చు. దానితో శరీరం సమర్థంగా, శక్తివంతమై ఇంకా ఎంతో ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. తగినంత నియమంతో భౌతిక శిక్షణకై కృషి చేసి ఇనుమడించిన శారీరక సౌందర్యంతో ఆదర్శంగా వర్ధిల్లాలి. అప్పుడే క్రమంగా పూర్తిగా శీలాన్నీ, చైతన్యాన్నీ, జ్ఞానాన్నీ, శక్తులనూ పొంది ఆపై దైవానుగ్రహమే సమగ్రంగా కోరి అత్యాశ్చర్యంగా మంచినీ, సత్యాన్నీ పొందగలిగి, పరమాత్ముని సంపూర్ణ ప్రేమను అందిపుచ్చుకోవాలి. దివ్యసాధనకై అన్వేషణ సాగించాలి.

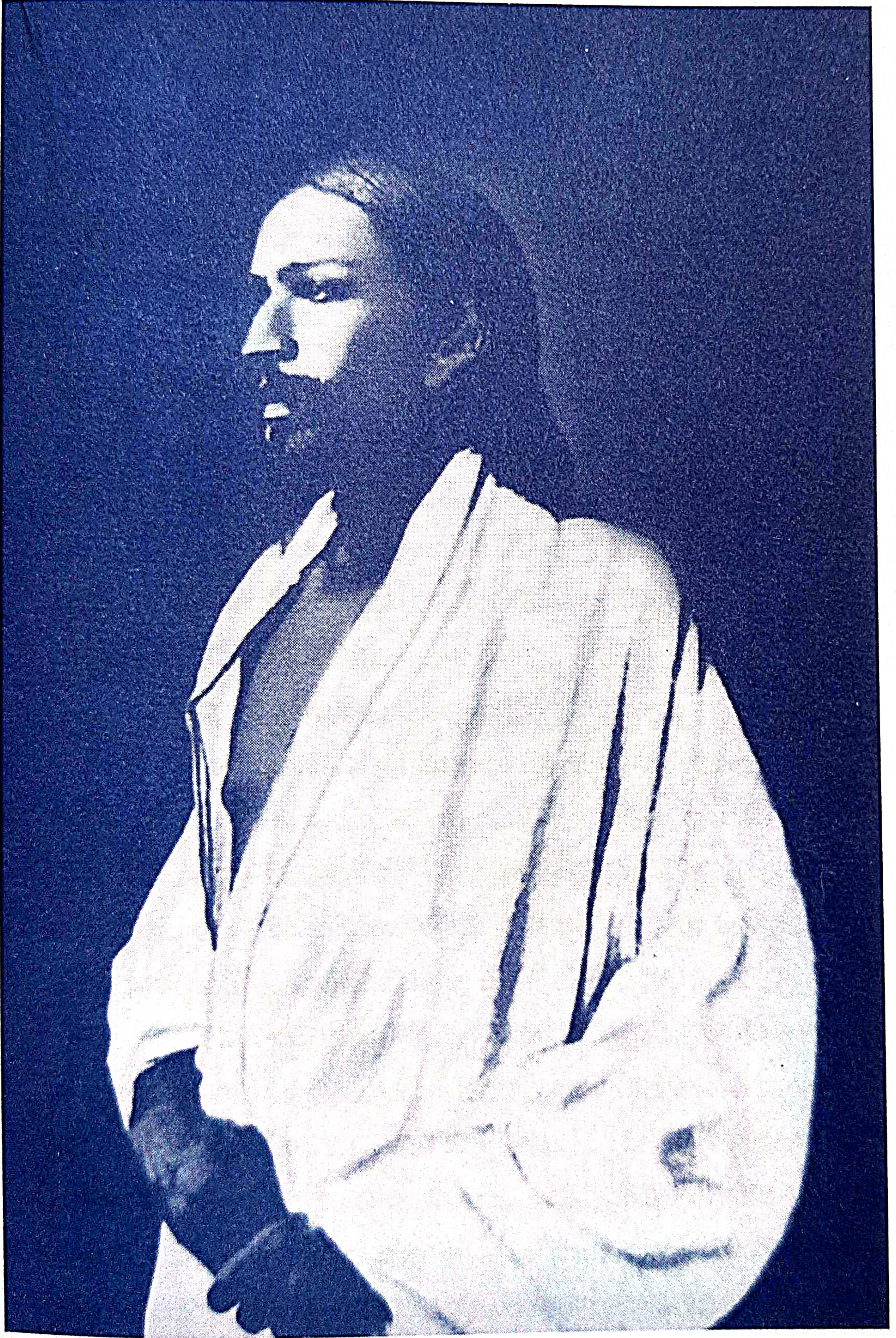
ఇదే అసలైన విషయం. ఇది నిరంతర ప్రక్రియగా చేసుకోవాలి. చైతన్యంలో ఒక స్థాయిని ఈ భౌతిక విశ్వంలో చేరగలిగితే, తదనుగుణంగా దృశ్యమాన బాహ్య విశ్వాన్ని మార్చుకుంటే ఇంకొక మెట్టు పైకెక్కినట్లు అనిపిస్తుంది. మరింత ఉన్నత చైతన్యం సిద్ధిస్తుంది. మళ్ళీ అదే మొదట పెడతావు. Voila! అహా! అదే అద్భుతం!

కాని ఇది సోమరులకు చెప్పలేదు. అభివృద్ధి నాకాంక్షించేవారి కొరకే. వారికి మాత్రమే దొరుకుతుంది. "జీవితంలో బాగా డస్సిపోయాను. నేను విశ్రమించాలి. నాకు మీ ఆశ్రమంలో చోటు కల్పించండి," అని నా దగ్గరకు వచ్చేవాళ్ళకు కాదు. వాళ్ళకి నా సమాధానం ఏమిటో తెలుసా — "అయ్యా! అదిక్కడ దొరకదు. అంతకు ముందు కష్టించి విశ్రాంతి కోసం చేరేవారికి చోటు లేదు. మరింత శ్రమించేవారికే చోటు. ఇంతకు ముందు కన్నా ఎక్కువ పనిచేసేవారికే స్థానం" అని అంటాను.

— శ్రీమాత



శ్రీమాత



శ్రీఅరవిందులు

నిజమైన విశ్రాంతి

జీవితంలో పోరాడే బలం లేని భీరువులా, ఏ పనీ చేయకుండానే విశ్రాంతి కోరేవారు, కాస్తంత పురోగతికే తృప్తిపడి మధ్యలో మానేసి దానినే గొప్పగా దిద్దుకోవచ్చనే ఊహాజీవులూ అల్పతృప్తులూ, ఎంతమందో తటస్థపడు తూనే ఉంటారు.

నిత్యజీవితంలో ఈ నాటకం ఇప్పటికే చాలా జరుగుతోంది. ఇది నిజంగా సగటు మానవుని ఆదర్శం. ఇది మానవుడిని నిర్వీర్యం చేసింది. అదే ఇపుడున్న మానవుని ఈ స్థితికి తెచ్చింది. ఇదే జాతిని నాశనం చేసింది. ఈనాటి ఈ దౌర్భాగ్యం దీని వలనే. వయసులో కష్టించి కొంత గడించి కూడబెట్టిన ధనంతో గౌరవం, హోదా చిక్కించుకొని కొంత దూరదృష్టితో దాచుకొని నిధి పొందామని పదవిలో నలభై ఏళ్ళు తీరగానే, "హమ్మయ్య! బ్రతికిపోయాను. ఇకమీదంతా హాయే. కష్టపడి సంపాదించానుగా సుఖంగా కూర్చుంటాను. ఇక ఇంతటితో సరి. ఇక పురోగమనమనేది లేకుండా, జీవిత ప్రయోజనాన్ని విస్మరించి చతికిలపడటం, అకాల మృత్యువులోకి జారుకోవటం. అంతే! ఇదే కదలలేని దుస్థితి. సగంలో ఆగిపోయి ముందుకు నడవక నిద్రపోయి సరాసరి పైనుంచి క్రిందకు జారిపడి ముందే చావును పొంది బ్రతుకు పండించుకోలేని నిరాశాజీవుల దుర్గతికి కారణం, ఉత్తినే కూర్చొన్నదాని పర్యవసానం.

సదాశయంతో సాగని నిముషం నుంచీ మనిషికి పతనం నిశ్చయం. చాలనుకొన్న ఘడియే ఆకాంక్షను మరిపించి మరణాన్నిస్తుంది. జీవితమంటేనే, నిరంతర గమనం. అది ఒక కృషి, పురోగమనం, పరమావధి. శిఖరాలకు అధిరోహణ. భవిష్యజ్ఞానోదయాలకు ఉన్ముఖం కావటం. ఇక విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకునే ఆలోచనకు మించిన ప్రమాదం మరొకటి లేదు. కృషిలోను, క్రియాశీలంగా ఉండటంలోను, పురోగమనంలోను

మాత్రమే విశ్రాంతి పొందాలి. అహాన్ని అధిగమించి, కోర్కెల కతీతంగా ఉండి, భగవదనుగ్రహంపై విశ్వాసం కలిగి ఉండటంలోనే నిజమైన విశ్రాంతి.

నిజమైన నిశ్చలతత్వం వికాసాన్ని సాధిస్తుంది. జాగరూకతతో స్పందించి ఆ తుష్టిలో విశ్వవ్యాప్తంగా భావించి ఈ సువిశాల భువన మంతగా కొనసాగితే నిరంతర విశ్రాంతి లభ్యమే. పని వత్తిడితో, సంగ్రామం మధ్యలో ఉంటే ఆ కృషిలోనే అనంతమైన ప్రశాంతి. అదే ఉత్తమం.

— శ్రీమాత

మృత్యువెందుకున్నది?

ఇది జీవించే ప్రతి దేహధారికి ప్రకృతి ప్రతిపాదించే నిరంతర ప్రశ్న. దానికింకా సమాధానం కనుగొనలేదని జీవునికి నిరంతరం హెచ్చరిక. అసంపూర్ణమైన జీవుని ఉనికి, దిశాశృత బందిఖానా. మృత్యువు వెన్నంటి ఉన్నపుడు పరిపూర్ణ జీవనభావనకు, దాని సంభావ్యతకు, అందుకు తగిన సాధనాన్వేషణకు మానవుడు జాగృతుడై ఉంటాడు.

— *శ్రీఅరవిందులు (Thoughts and Glimpses)*

చైతన్యవంతుడైన ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక్కసారి అయినా ఈ ప్రశ్న తలెత్తకుండా ఉండదు. జీవితాన్ని అభివృద్ధిపర్చుకుంటూ నిరంతరా యంగా కొనసాగింపచేసుకోవాలనే తపన జీవుని అంతరాంతరాలలో ఎప్పుడూ ఉంటుంది. అలాటపుడు తప్పనిసరిగా మృత్యువుతో తొలిసా రిగా పరిచయం కలుగుతుంది. అపుడది వ్యక్తికీ ప్రత్యాఘాతమే అవుతుంది.

సున్నితమనస్కులు భయపడి బెదిరిపోతారు. కోపంతో కొందరికి

విభ్రాంతి కలిగిస్తుంది. అపుడే ఈ ప్రశ్న, మామూలుగా గలుగుతుంది. ఏమిటీ విపరీత ప్రహసనం. ఎందుకీ తెలియని పాత్ర పోషణ? ఎందుకీ అక్కరలేని అవస్థ?

పుట్టినదెందుకు? చావడానికా? ఎందుకీ వ్యర్థమైన ప్రయత్నాలు. అభివృద్ధీ, అభ్యుదయాలు, సామర్థ్యవికాసం వగైరాలన్నీ నశించి శిథిలం కావడానికే అయితే? కొందరు ఎదురుతిరిగితే మరి కొందరు బలహీనులు నిరాశచెందుతారు. దీని కంతటకీ పరోక్షంగా ఏదో అతీత సంకల్పబలమే కనుక ఉంటే అది రాక్షస సంకల్పమే అయి ఉండాలి.

ఈ సందర్భంగా శ్రీఅరవిందులు ఏమంటారంటే భౌతిక చేతనను జాగృతం చేయటానికి, దాని పరిపూర్ణతకి, ఇది అత్యావశ్యకమైన సాధన మని, పురోగతికిది అవసరమని, ఈ దుర్ఘటనే మరణం, కనుక లేకపోతే ఎవరికి వారి పరిస్థితులతో సంతృప్తిపడి — రాజీపడి బుహుశః ఉండేవారే మోనని అంటారు. కాకుంటే అపుడు విషయాలను యథాతథంగా స్వీక రించి పరిష్కారమార్గాన్ని మనం వెతుక్కోవాలి.

అయితే వాస్తవంగా జగత్తులో ప్రతీదీ నిరంతర పురోగమనశీలంగానే ఉంటుంది. సర్వసృష్టి, విశ్వమూ పరిపూర్ణత దిశగా పురోగమిస్తోంది. కొంతకాలం తర్వాత, ఒక సమయంలో, ముందుకు పోయేకొలదీ పురోగ మనం, పురోగమన మనిపించదు. వెనక్కిపోతూన్నదేమో అనిపిస్తుంది. చైతన్యం యొక్క సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ స్థరాలు ముందుకు పయనిస్తున్న కొలదీ ఈ పురోగతిని గమనిస్తాం. ఇక ఉన్నతశ్రేణులకు యెదిగే కొలదీ లయబద్ధమైన ఈ పురోగమనం, విశ్వపురోగమన లయవిన్యాసంతో సమంగా ఉంటుంది. అంతేకాక దివ్యపురోగమన స్వరసమ్మేళనానికి చేరువవుతుంది. కాకపోతే భౌతిక ప్రపంచం స్వాభావికంగా చాలా కాఠి న్యంగా ఉంటుంది. దాని రూపాంతరీకరణ నిదానంగా అతి జాప్యంగా జరుగుతుంది. మానవస్థాయిలో కాలగమనాన్ని కొలవడం అసాధ్యం.

దాని వలన బాహ్యాంతరగతులలో నిరంతరం సమతుల్యత లోపించి వాటికి లోనున్న అభివృద్ధిని గ్రహించే శక్తి ఉండదు. కాబట్టి శరీర శిథిలానికి అవసర మేర్పడి కృషించి నాశనమై రూపాలు మారిపోయే అవసరం ఉంది. అయితే భౌతికం తనకు కావలసిన మేరకి సచేతనమై ఒకే లయ బద్ధతను సాధించి అంతరంగ వికసనానికి అనువుగా ఒదిగి ఉంటే బాహ్యాం తరాలలో సమతూకం దెబ్బతినదు. మృత్యువు ఆవశ్యకత ఇక ఏ మాత్రం ఉండదు.

అందువల్లనే శ్రీఅరవిందులు పేర్కొన్నట్లు దివ్యప్రకృతి, భౌతిక చేతనలో అవసరమైన ఆకాంక్షను, మృదులత్వాన్ని జాగృతం చేసేందుకు మౌలిక సాధనాలుగా కనుగొన్నది.

ప్రముఖంగా పదార్థం స్వభావరీత్యా జడమైనది. ఇది ఎల్లరకు విదితమే. అందుకని ఈ దారుణమే (మరణం) జరగకపోతే జాతి స్మృతి భ్రంశమై మార్పు ఆకాంక్షించక స్తబ్ధుగా మూల కూర్చొని అసమగ్రంగానే శాశ్వతంగా మ్రగ్గిపోదామని భావిస్తుంది.

ఈ పరిస్థితులలో కొంచెమైనా వివేకం గలిగితే చేయదగిన దొకటే. వీలయినంతలో ఈ స్థితిని మార్చేయాలి. దివ్యశక్తి, దివ్యచేతన, బుద్ధి వికాసం, నూతన దైవీబలాన్ని సేకరించి ఆ తోడ్పాటుతో పదార్థపరంగా సంచలనం, స్పందన కలిగించి తగురీతి రూపాతంరస్థితి పొందితే పర్యవసానంగా కల్పనాశక్తి, మృదుత్వం, అభ్యుదయం సిద్ధిస్తాయి.

*

భౌతికజీవితంలో అభివృద్ధి సాగేది భూమి పైనే. ఈ నేలపై జీవిస్తూనే పురోగతి సాధించే అవకాశం ఉంది. జన్మజన్మలకీ స్ఫూర్తితో అంతరం లేకుండా స్వకీయ ప్రకృతినీ, సద్గతినీ, అభివృద్ధినీ చైత్యపురుషసత్వము వ్యవస్థీకరిస్తుంది.

— శ్రీమాత

శారీరక విద్య

సుసంబద్ధంగా, స్పష్టంగా, వివేచనతో కూడిన శారీరక విద్య ద్వారా కాయాన్ని తగు రీతిని బలంగా అనువైన ఉపకరణంగా మలచి, లోకంలో మన ద్వారానే సత్యచేతన అభివ్యక్తం కావాలని అభిలషిస్తోంది.

శరీరం, మనని శాసించకూడదు. మనం చెప్పినట్లు అది నడిచి తీరాలి. మానవశరీరం సహజంగానే నమ్మినబంటు. మాట మీరదు. దురదృష్టవశాన విచక్షణాశక్తి దానికి చాలా అరుదుగా ఉంటుంది. వివేచన సతతం, యజమానికీ, మనసుకూ, ప్రాణశక్తికీ ముడిపడి ఉండాలి. వీటినది గుడ్డిగా సేవిస్తే తనకి ఉనికే ఉండదు. మనసు పిడివాదనతో నిర్దయగా కఠిన నిబంధనలు దానిపై రుద్దుతుంది. ఇక ప్రాణశక్తి తన వ్యామోహాలన్నీ విచ్చలవిడిగా వెదజల్లి వేగంగా ప్రసరించి దేహానికిగల స్వాభావిక సమతుల్యతను, నాశనం చేసి, దాహార్తి, నీరసం, సంకటం కలిగిస్తుంది.

ఈ నిరంకుశ నిబంధనల విముక్తి కోరే దేహం స్వతః సిద్ధమైన తన చైత్యపురుషసత్తతో (psychic) అనుసంధానం గావించుకుంటే మంచి కలు గుతుంది. సహనం, సామర్థ్యం, ఆనుకూల్యత, అద్భుతకృషి, శక్తి శరీరా నికున్న సల్లక్షణాలు మనం ఊహించేదానికన్నా గొప్పగా ఎన్నో పనులు శరీరం చేయగలదు. దానిపై పెత్తనం చలాయించే అజ్ఞాన, నిరంకుశ ప్రభువుల బారినుండి తప్పించి అంతఃకరణశక్తికి అప్పగిస్తే తనువు, తానే సమస్తమైన అద్భుతాశ్చర్యాలను కలిగిస్తుంది. శాంతంతో బలంగా, నిదానంగా ఎప్పుడూ కృషిచేస్తూ పద్ధతితో తరగిపోయినదాన్ని తిరిగి పుంజుకొంటూ మామూలు స్థితికి శరీరం రాగలదంటే తన బలాన్ని సద్వినియోగంగా విశ్వశక్తులతో సంప్రదించి సంయోజనం చేసుకొన్నదంటే దాని సంసిద్ధతే, విధేయతే, దీనికి కారణం. ఆ మహత్తు శరీరాని కెప్పుడూ ఉన్నది.

సమతుల్యమైన స్వస్థతతో, నియమబద్ధమైన జీవితం ద్వారా దేహానికి క్రొత్త పొందిక కనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఊర్ధ్వస్థాయిలలో గల సామరస్యం వ్యక్తమై ప్రతిఫలిస్తుంది. తద్వారా పూర్ణసంసిద్ధి, ఆదర్శ సౌందర్యం, మంచి పుష్టిగల వర్చస్సూ కలుగుతాయి. ఈ సమరస సృష్టి క్రమశః ఫలించి అనిశ్చితస్థితి గతించి, నిత్యసత్య అంతర్లీనమై అభ్యుదయ అఖండ సమగ్రసిద్ధి విస్ఫూరి ఇంకా ఎంతో విపులమైన విస్తృతత్వం వహిస్తుంది. క్రమానుగతమైన ఈ కదలిక ద్వారా సాగిన దేహం, తన్నెరిగి విమోచన మొంది, ఎడతెగని అశేష రూపాంతర ప్రక్రియస్థితిలో శిథిలం కానవసరం లేక, నాశనానికి అతీతంగా ఎదుగుతుంది. ఇదే తిరుగులేని అనివార్య మృత్యున్యాయాన్నీ దాని ఉనికినీ లేకుండా చేయటానికి దోహదకారి అవుతుంది.

ఈ పరిపూర్ణ సంసిద్ధే మన గమ్యం కావాలి. అది చేరగానే సత్యం సాక్షాత్కరిస్తుంది. ప్రేమ, జ్ఞానం, శక్తి, సౌందర్యం అనే నాలుగు రూపాలుగా అగుపడి అద్భుతానందానుభవాన్ని సాధ్యం చేస్తుంది. ఈ నాలుగు శక్తులూ ఏక కాలంలో మనలో దర్శనమిస్తాయి. నిజమైన పవిత్రమైన ప్రేమను, చైత్యసత్త వహిస్తే మనసుకు అమోఘ జ్ఞానం లభించి ప్రాణశక్తి అజేయమైన వీర్యం, బలం కలిగి ఈ కాయం పూర్ణసౌందర్యానికీ, సమరస సానుభూతికీ ప్రతీక అవుతుంది.

*

నిరాడంబరంగా పరిశుద్ధతతో ఉండాలంటే వ్యాయామం చాల మంచిది. వాస్తవానికి ఇంకా పరిపూర్ణస్థితి శరీరానికి కావాలంటే దైవశక్తులకు మనం ఉన్మీలనమై ఉండాలి. ఈ దేహానికి తప్పకుండా దైవప్రాబల్యాన్నే కలుగజేయాలి. ఆ దివ్యత్వసిద్ధికై నిరతమూ ఆకాంక్షిస్తూనే ఉండాలి.

— శ్రీమాత

అమ్మ అనుగ్రహించిన ఆరోగ్యసూత్రాలు

నియమావళి:

1) వ్యక్తికి స్వార్థమే లక్ష్యం కారాదు.

2) మొదట కావలసినవి ధైర్యం, వీర్యం, సహనం.

3) ఆ పై తెలిసినదానికన్నా తెలియనిదెంతో వున్నదనే ఎరుక. చేయవలసినదెంతో వుంటే, చేసినదంతా శూన్యమేననే భావన.

4) ఉండదగిన స్థితికన్న, తను ఉన్న స్థాయి చాలా తక్కువని గ్రహించాలి.

5) చెక్కుచెదరని సంకల్పంతో స్వాభావికమైన లోపాలు గుర్తించి, గ్రహించి, నివారించాలి.

6) సహజంగా తెలియనిదానిని, కృషితో తెలుసుకోవాలి.

7) స్వయంగా చేయలేనిదానిని తెలుసుకొని చేయగలగాలి.

8) వెలుగు, శాంతిని ప్రసరించే మార్గంలో నిరంతరం పయనించాలి.

9) వ్యక్తిలో వాంఛలు లుప్తమైతేనే యిది సుసాధ్యం.

10) ఎప్పుడూ బాగుగా ఉందామనే భావన ఉండాలి.

11) ఎప్పుడూ ప్రగతిశీలమైన ప్రణాళికనే స్వీకరించాలి.

12) దైవాన్ని తెలుసుకొని, గుర్తించి, గ్రహించి, దర్శించి, అభివ్యక్తం చేయాలనే గట్టి పట్టే గమ్యం కావాలి.

13) ఓపికతో, శ్రమతో, సదా దీపిస్తూనే ఉండు. నేడు చేయలేనిది రేపు చేయగలుగుతావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదము: టి. యస్. రామచంద్రరావు

శ్రీఅరవింద సొసైటీ, పుదుచ్చేరి 605 002 వారి సౌజన్యంతో